TIRAS DE BERENJENA CON COUSCOUS

Receta

Ingredientes

- *2 berenjenas japonesas*
- *1 paquete de Cous Cous Mediterráneo*
- *2 cucharadas de pimentón ahumado de la vera*
- *2 dientes de ajo*
- *3 cucharadas de queso parmesano rallado*
- *1 cucharada de ralladura de jenjibre fresco*
- *3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)*
- *Ramas de cilantro fresco + sal + pimienta*

SALSA BLANCA: 1 yogur griego (sin azúcar) + zumo de 1 lima + ralladura de lima.

Cous cous Mediterráneo

Preparación

1 – Lo primero que haremos será lavar y cortar las berenjenas en tiras no muy gruesas y las pondremos en sal unos 20´para quitar la amargura y soltarán agua.

2 – Mientras tanto, en un mortero mezclar los ajos, el pimentón, el parmesano, la ralladura de jenjibre y el AOVE. Mezclaremos bien.

3 – Lavamos las berenjenas y secamos con una servilleta absorbente. Con un pincel o con las manos, iremos pintando la mezcla anterior por todas las tiras. Añadiremos sal y pimienta.

4 – Precalentaremos el horno a 180ºC y prepararemos una bandeja con papel de horno. Colocaremos las tiras de berenjena y hornearemos unos 25' a 180ºC. Mientras, pondremos 400ml de agua a hervir en una olla, tal y como indica el paquetito de couscous y cuando hierva, añadiremos el couscous, taparemos y dejaremos reposar 5´. Ya estará listo, sacamos y reservamos en la bandeja.

5 – Mientras, prepararemos la salsita blanca de yogur y lima Sacaremos las berenjenas y serviremos acompañadas del couscous, salsa y cilantro..

30'

Información nutricional	100g
Valor energético	830,26 kJ 197,32 kcal
Grasas (g)	6,94
de las cuales Saturadas (g)	1,86
Hidratos de carbono (g)	25,22
Fibra alimentaria (g)	3,01
Proteínas (g)	7,57
Sal (g)	0,78

También se puede acabar este plato con un poquito de queso expolvoreado y gratinado.